

Techniques de relaxation^{1,11,16,55}

Principe de base

Les techniques de relaxation sont utilisées pour calmer le système nerveux, réduire les niveaux de cortisol (l'hormone du stress) et préparer le corps à un sommeil réparateur. Elles sont particulièrement efficaces pour les personnes dont l'insomnie est exacerbée par le stress, l'anxiété ou des pensées ruminantes. Les exercices de relaxation peuvent également aider à interrompre le cercle vicieux de l'insomnie où la frustration liée à l'incapacité de dormir rend encore plus difficile l'endormissement. C'est un peu comme laisser un plat chaud refroidir avant de le consommer : si on essaie de manger tout de suite, le repas est trop brûlant pour être agréable, mais en le laissant reposer quelques instants, il devient plus facile à apprécier. Parfois, lorsque le niveau d'activation est très intense — comme un plat brûlant — des techniques supplémentaires peuvent être nécessaires pour aider à atteindre l'apaisement idéal pour le sommeil.

Techniques de relaxation

1. Respiration profonde

Description : La respiration profonde consiste à respirer lentement et profondément, en engageant le diaphragme pour remplir les poumons d'air et expirer lentement.

Avantages : Cette technique aide à ralentir le rythme cardiaque, à abaisser la tension artérielle et à induire un état de relaxation.

Exercice :

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
- Placez une main sur votre abdomen et l'autre sur votre poitrine.
- Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre, en sentant votre abdomen se soulever.
- Retenez votre souffle pendant sept secondes.
- Expirez lentement par la bouche pendant huit secondes, en sentant votre abdomen descendre.
- Répétez ce cycle 5 à 10 fois ou jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.

Audioguide (respiration) : <https://tccmontreal.com/wp-content/uploads/2024/06/respiration-diaphragmatique.mp3>

2. Relaxation Musculaire Progressive (RMP)

Description : La RMP implique de tendre puis de relâcher successivement différents groupes musculaires du corps, aidant ainsi à réduire la tension musculaire et à induire la relaxation.

Avantages : Cette technique permet une prise de conscience accrue de la tension et de la relaxation musculaires, facilitant ainsi un état de calme.

Exercice :

- Commencez par les pieds : contractez les muscles des pieds pendant cinq secondes, puis relâchez-les brusquement.
- Remontez progressivement le long du corps : mollets, cuisses, abdomen, poitrine, bras, mains, cou et visage.

- Contractez chaque groupe musculaire pendant cinq secondes, puis relâchez pendant 20 à 30 secondes avant de passer au groupe suivant.
- Concentrez-vous sur les sensations de relâchement et de détente après chaque contraction.

Audioguide (relaxation): <https://tccmontreal.com/la-relaxation-progressive-de-jacobson-2/>

3. Imagerie mentale

Description : L'imagerie mentale consiste à visualiser des scènes ou des environnements apaisants pour induire une sensation de calme et de bien-être.

Avantages : Cette technique aide à détourner l'esprit des pensées stressantes et à induire un état de relaxation mentale et émotionnelle.

Exercice :

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme.
- Fermez les yeux et imaginez-vous dans un lieu paisible, comme une plage, une forêt ou une prairie.
- Concentrez-vous sur les détails sensoriels : le bruit des vagues, le chant des oiseaux, la chaleur du soleil sur votre peau, etc.
- Passez quelques minutes à explorer mentalement cet endroit, en vous immergeant dans la scène jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.

Audioguide (lieu sûr) : <https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2022/03/lieu-su%CC%82r-CMT-F.mp3>

4. Méditation Pleine Conscience

Description : La méditation de pleine conscience consiste à se concentrer sur le moment présent, en acceptant sans jugement les pensées et les sensations qui surviennent.

Avantages : Cette technique aide à réduire l'anxiété et à augmenter la prise de conscience corporelle, facilitant ainsi un état de relaxation.

Exercice :

- Asseyez-vous dans une position confortable, les yeux fermés.
- Concentrez-vous sur votre respiration, en observant chaque inspiration et expiration.
- Lorsque des pensées ou des sensations surviennent, reconnaissiez-les sans jugement, puis ramenez doucement votre attention à votre respiration.
- Pratiquez cette méditation pendant 10 à 20 minutes par jour pour en ressentir les bienfaits.

Audioguide (scan corporel) : <https://tccmontreal.com/wp-content/uploads/2024/01/1.balayage-corporel-mbct-f.mp3>

Nous vous invitons à consulter le guide ainsi que les autres fichiers audios sur la méditation pleine conscience disponibles sur le site internet de tccmontreal au besoin.

Intégration des techniques de relaxation dans la TCi

L'intégration des techniques de relaxation dans la TCi doit être personnalisée en fonction des besoins et des préférences des patients.

Voici quelques étapes pour faciliter cette intégration :

1. Évaluation initiale :
 - Évaluer les niveaux de stress et d'anxiété du patient.
 - Identifier les techniques de relaxation les plus adaptées.
2. Éducation et démonstration :
 - Expliquer les bienfaits des techniques de relaxation.
 - Fournir des démonstrations pratiques et guider le patient à travers les exercices.
3. Pratique régulière :
 - Encourager une pratique quotidienne, de préférence avant le coucher.
 - Fournir une liste de ressources pour faciliter la pratique à domicile.
4. Suivi et adaptation :
 - Effectuer des suivis réguliers pour évaluer l'efficacité et apporter des ajustements si nécessaire.

Liste de ressources en français

Livres

1. "**La relaxation pour mieux dormir**" de **Patrick Andrivet** | Ce livre offre des techniques de relaxation spécifiques pour améliorer le sommeil, y compris des exercices pratiques et des conseils pour intégrer la relaxation dans la routine quotidienne.
2. "**Bien dormir pour les Nuls**" de **Dr. Joëlle Adrien** | Une introduction complète aux troubles du sommeil et aux techniques de relaxation, avec des conseils pratiques pour améliorer la qualité du sommeil.
3. "**La méditation du sommeil**" de **Jeff Foster** | Ce livre explore la méditation comme une technique pour améliorer le sommeil, en offrant des exercices et des réflexions pour calmer l'esprit avant de dormir.

Sites web

1. [**TCC Montréal**](#) | Offre des ressources de TCC de l'insomnie, de méditation, techniques de respiration et de cohérence cardiaque. La chaîne YouTube offre des capsules éducatives pour les patients.
2. [**Dormez là-dessus Canada**](#) | Fournit des informations complètes sur le sommeil, y compris des guides sur les techniques de relaxation et des conseils pour améliorer l'hygiène du sommeil.
3. [**Psycor-Bien Dormir**](#) | Propose des articles et des guides sur les techniques de relaxation, la méditation et d'autres stratégies pour améliorer le sommeil.

Applications

1. [**TCC Montréal**](#) | Offre des ressources de méditation, techniques de respiration et de cohérence cardiaque. Contient aussi une section avec des audios de méditation à télécharger.
2. [**Petit BamBou**](#) | Application de méditation et de pleine conscience en français, offrant des programmes spécifiques pour la relaxation et l'amélioration du sommeil.
3. [**Mind**](#) | Application française de méditation guidée, avec des sessions axées sur la relaxation et des exercices de respiration pour aider à s'endormir.
4. [**Respirelax**](#) | Application dédiée à la cohérence cardiaque et à la respiration profonde, idéale pour induire un état de relaxation avant le sommeil.

Ressources in English

Livres

1. **"The Relaxation and Stress Reduction Workbook" by Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay** | Ce livre complet offre une variété de techniques de relaxation, y compris la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive et l'imagerie mentale, accompagnées d'exercices pratiques.
2. **"Quiet Your Mind and Get to Sleep: Solutions to Insomnia for Those with Depression, Anxiety, or Chronic Pain" by Colleen E. Carney and Rachel Manber** | Ce guide se concentre sur les solutions pratiques pour améliorer le sommeil en abordant les comorbidités telles que la dépression et l'anxiété.
3. **"The Sleep Solution: Why Your Sleep is Broken and How to Fix It" by W. Chris Winter** | Ce livre explique les mécanismes du sommeil et propose des techniques de relaxation spécifiques pour traiter l'insomnie.

Sites web

1. **National Sleep Foundation** | Offre des articles détaillés sur les troubles du sommeil, des conseils pour améliorer la qualité du sommeil et des guides pratiques sur les techniques de relaxation.
2. **American Academy of Sleep Medicine** | Fournit des ressources éducatives sur les troubles du sommeil, y compris des informations sur les techniques de relaxation et leur rôle dans le traitement de l'insomnie.
3. **Mayo Clinic - Sleep Tips** | Propose des conseils pour améliorer le sommeil, y compris des techniques de relaxation et des habitudes de sommeil saines.
4. **This Way up-Insomnia program**|4 leçons digitales de TCCi
5. **SleepEZ**|4 leçons digitales de TCCi
6. **Mysleepwell.ca**| Fournit des ressources éducatives sur les troubles du sommeil

Applications

1. **Headspace** | Application de méditation et de pleine conscience offrant des sessions spécifiques pour la relaxation et l'amélioration du sommeil.
2. **Calm** | Application de méditation qui propose des histoires pour dormir, des sons apaisants et des exercices de respiration pour aider à la relaxation.
3. **Insight Timer** | Offre une vaste bibliothèque de méditations guidées, y compris des sessions axées sur la relaxation et le sommeil.
4. **Breethe** | Fournit des techniques de relaxation, des méditations guidées et des conseils pour améliorer la qualité du sommeil.